

۱۰ راه برای مدیریت علائم تنفسی در خانه

اگر تب، سرفه یا تنگی نفس دارید، با پزشک خود تماس بگیرید. پزشک به شما می‌هگوید که مراقبتتان را از خانه مدیریت می‌هکند. این نکات را دنبال کنید:



شز، **ع申ز زمانی** که سرفه یا عطسه می‌هکنید،
شزدهان **خودشز** را با یک دستمال کاغذی
بپوشانید و سپس آن را بیرون بیندازید.



شز، **شزدر خانه بمانیدشز** تا:

- ۷ روز از شروع علائم شما سپری شده است و
- به مدت ۳ روز بدون داروی تب‌هبر، تب ناشته‌هاید و
- علائم شما بهیود یافته است.



شز، **شز زمکرراً دست‌های خودشز** را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.



شز، **شز روی علائم خود به دقت نظرت کنید.** شز اگر علائمتان بدتر شد، بلاfaciale با پزشک خود تماس بگیرید.



شز، **شز تاحد ممکن، شزاز دیگران دور بمانیدشز**، در یک اتاق جداگانه بمانید و از یک دستشویی جداگانه استفاده کنید. زمانی که نزدیک دیگران هستید، ماسک بپوشید.



۳. **شز استراحت کنید و مایعات زیاد بنوشید.** شز



شز، **شز موارد موجود در خانه را با دیگران به اشتراک نگذاریدشز**، از جمله غذا.



شز، **شز قبل از اینکه به پزشک مراجعه کنید**، شز تماس بگیرید و به وی اطلاع دهید که مبتلا به ≥ 19 هستید یا احتمال دارد که مبتلا باشید.



شز، **شز سطوحی که اغلب لمس می‌هکنید، شزباید هر روز تمیز شوندشز.**



شز، **شزبرای موارد اورژانسی، شزبا ۹۱۱ تماس بگیرید.** به آنها اطلاع دهید که مبتلا به ≥ 19 هستید یا احتمال دارد که مبتلا باشید.

وزارت بهداشت و خدمات انسانی www.ncdhhs.gov/covid19
برای یافتن منابع دیگر با شماره 211 تماس بگیرید یا به آدرس nc211.org مراجعه کنید.

برگرفته از بروشور /۸ با عنوان «۱۰ راه برای مدیریت علائم تنفسی در خانه»

/ وزارت بهداشت و خدمات انسانی /۸ / مغز، کس سرذبح، زن یک کارفرما و ارائه‌هدنه فرست برابر است. / ۲۰/۳

